

СТАРЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ ХОРОШЕЕ ЗДОРОВЬЕ ПРИБАВЛЯЕТ ГОДА ЖИЗНИ

ПОДГОТОВИЛИ И
ПРОВЕЛИ:
ВАЗАНКОВА С.В.
САФРОНЕНКО И.В.

**КАК ПРОЖИТЬ, ЧТОБЫ НЕ
СТАРЕТЬ?**

ТАК НЕ БЫВАЕТ...

1. У меня часто плохой аппетит.

2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.

3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздражённым и угрюмым.

4. Периодически у меня бывают серьёзные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.

5. Я почти не занимаюсь спортом.

6. В последнее время я несколько прибавил в весе.

7. У меня часто кружится голова.

8. В настоящее время я курю.

9. В детстве я перенёс несколько серьёзных заболеваний.

10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром, после пробуждения.

1-2 БАЛЛА: НЕСМОТРА НА НЕКОТОРЫЕ ПРИЗНАКИ УХУДШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ВЫ В ХОРОШЕЙ ФОРМЕ. НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ УСИЛИЯ ПО СОХРАНЕНИЮ СВОЕГО САМОЧУВСТВИЯ.

3-6 БАЛЛОВ: ВАШЕ ОТНОШЕНИЕ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ ТРУДНО НАЗВАТЬ НОРМАЛЬНЫМ. УЖЕ ЧУВСТВУЕТСЯ, ЧТО ВЫ РАССТРОИЛИ ЕГО ДОВОЛЬНО ОСНОВАТЕЛЬНО.

7-10 БАЛЛОВ: КАК ВЫ УМУДРИЛИСЬ ДОВЕСТИ СЕБЯ ДО ТАКОЙ СТЕПЕНИ?! УДИВИТЕЛЬНО, ЧТО ВЫ ЕЩЁ В СОСТОЯНИИ ХОДИТЬ И РАБОТАТЬ. ВАМ НЕ ПОДЛЕЖИТ ДАЖЕ **ЖНО МЕНЯТЬ СВОИ ПРИВЫЧКИ ИНАЧЕ...**

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:

1.ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

2.СОН

3.АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

4.ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ



КОНФЕТКА

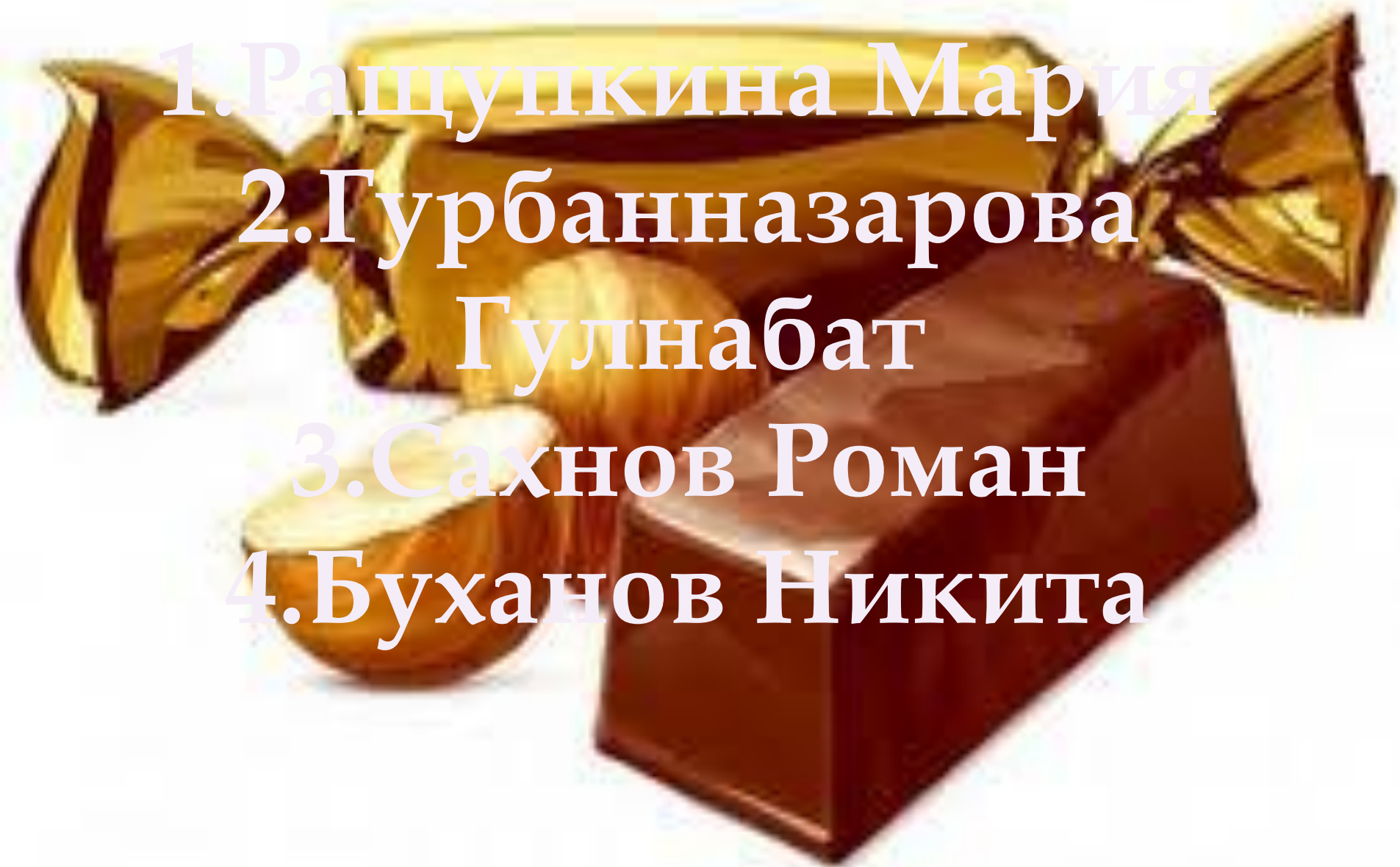
1. Ращупкина Мария

2. Гурбанназарова

Гулнабат

3. Сахнов Роман

4. Буханов Никита



- 
1. Тарасова Мария
 2. Романенкова Ольга
 3. Соловьёв Антон
 4. Дубляж Дмитрий

ШОКОЛАДК

**ШАМРАЕВА Л.А. –КЛАССНЫЙ
РУКОВОДИТЕЛЬ 101 ГРУППЫ;**

**КОШКОВА С.А. –
ПРЕПОДАВАТЕЛЬ
МАТЕМАТИКИ;**

**ГУЛЕВИЧ Е. – СТУДЕНТ 103
ГРУППЫ.**



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ





КОКА –
КОЛА С
УСПЕХОМ
ЗАМЕНЯЕТ
БЫТОВУЮ
ХИМИЮ





COH



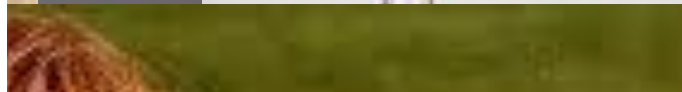
АКТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ АКТИВНЫЙ ОТДЫХ



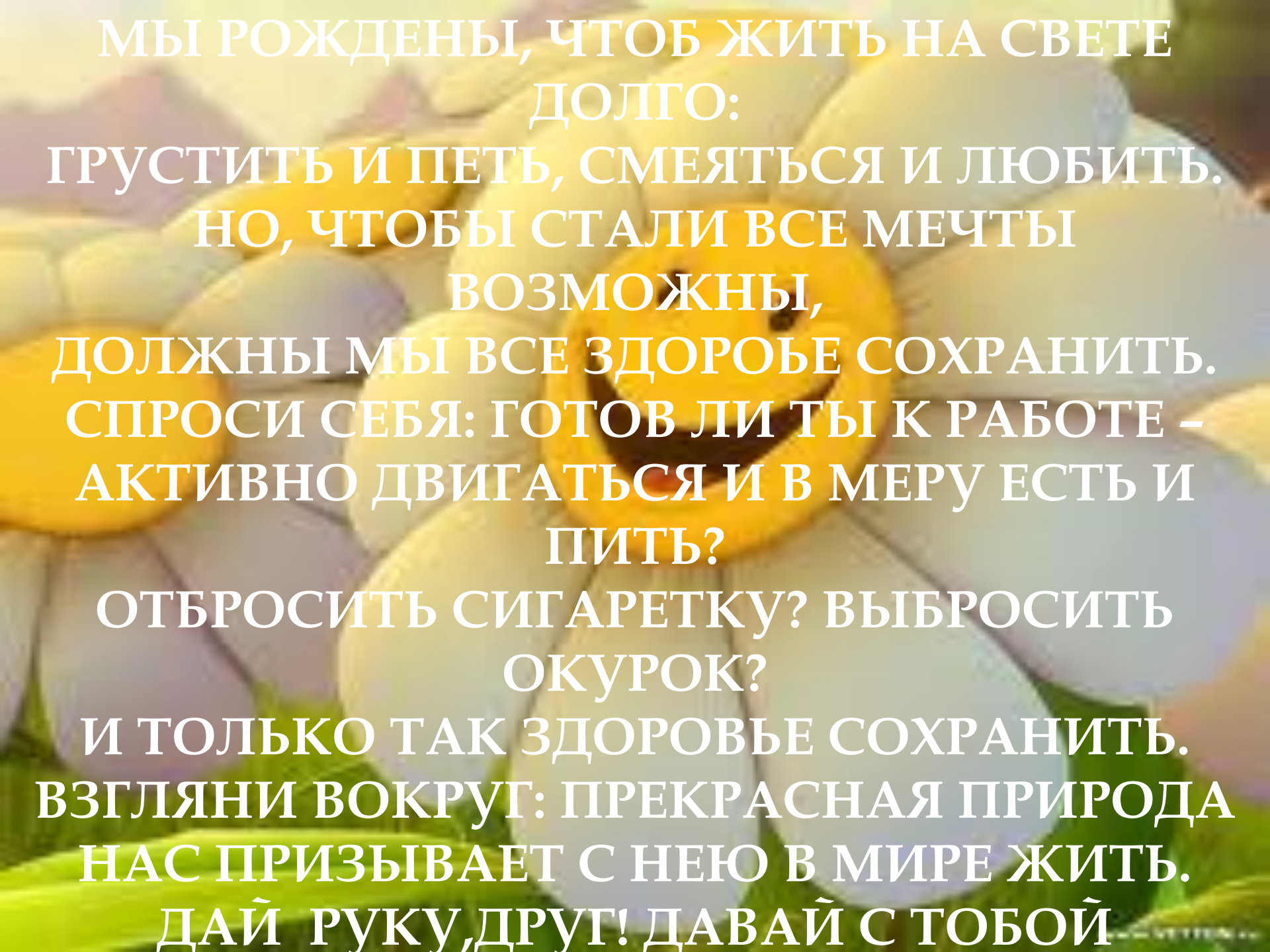
ЗАГАДКИ



ВРЕДНЫЕ







МЫ РОЖДЕНЫ, ЧТОБ ЖИТЬ НА СВЕТЕ
ДОЛГО:
ГРУСТИТЬ И ПЕТЬ, СМЕЯТЬСЯ И ЛЮБИТЬ.
НО, ЧТОБЫ СТАЛИ ВСЕ МЕЧТЫ
ВОЗМОЖНЫ,
ДОЛЖНЫ МЫ ВСЕ ЗДОРОВЬЕ СОХРАНИТЬ.
СПРОСИ СЕБЯ: ГОТОВ ЛИ ТЫ К РАБОТЕ –
АКТИВНО ДВИГАТЬСЯ И В МЕРУ ЕСТЬ И
ПИТЬ?
ОТБРОСИТЬ СИГАРЕТКУ? ВЫБРОСИТЬ
ОКУРОК?
И ТОЛЬКО ТАК ЗДОРОВЬЕ СОХРАНИТЬ.
ВЗГЛЯНИ ВОКРУГ: ПРЕКРАСНАЯ ПРИРОДА
НАС ПРИЗЫВАЕТ С НЕЮ В МИРЕ ЖИТЬ.
ДАЙ РУКУ, ДРУГ! ДАВАЙ С ТОБОЙ